



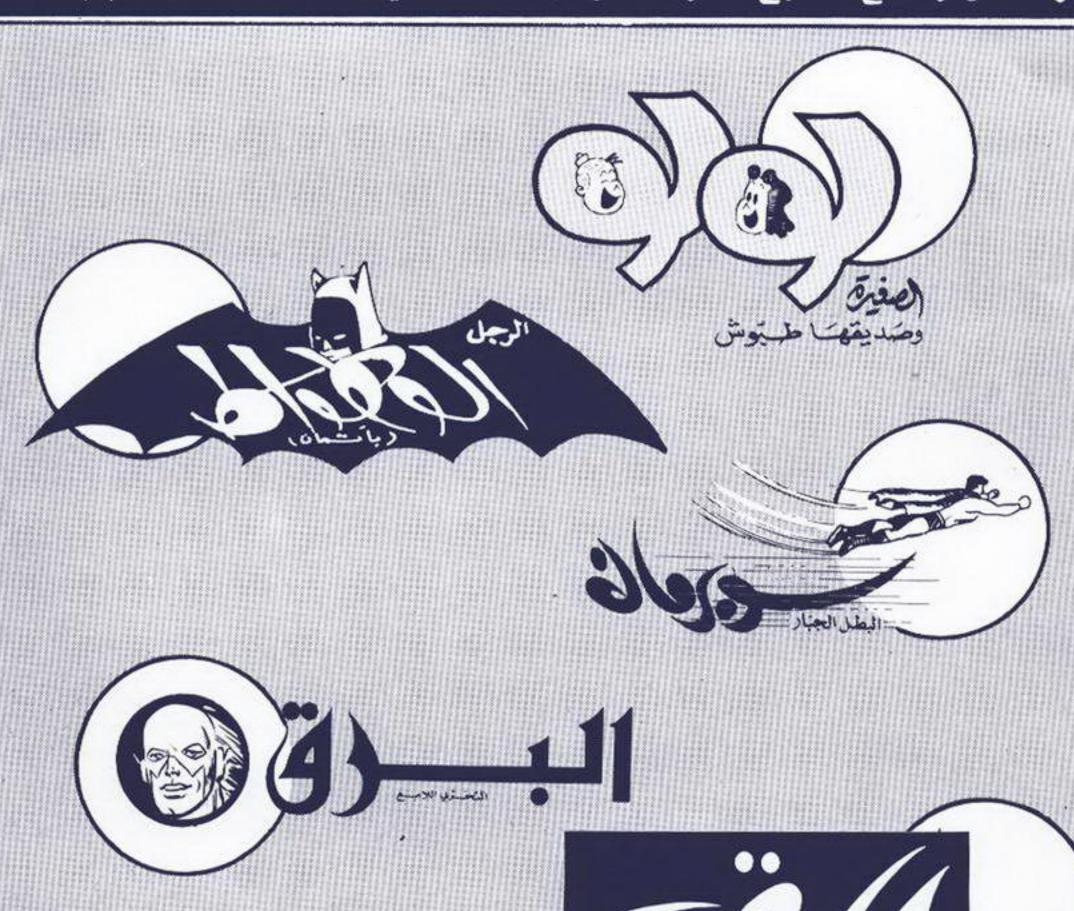


ينمن العدد

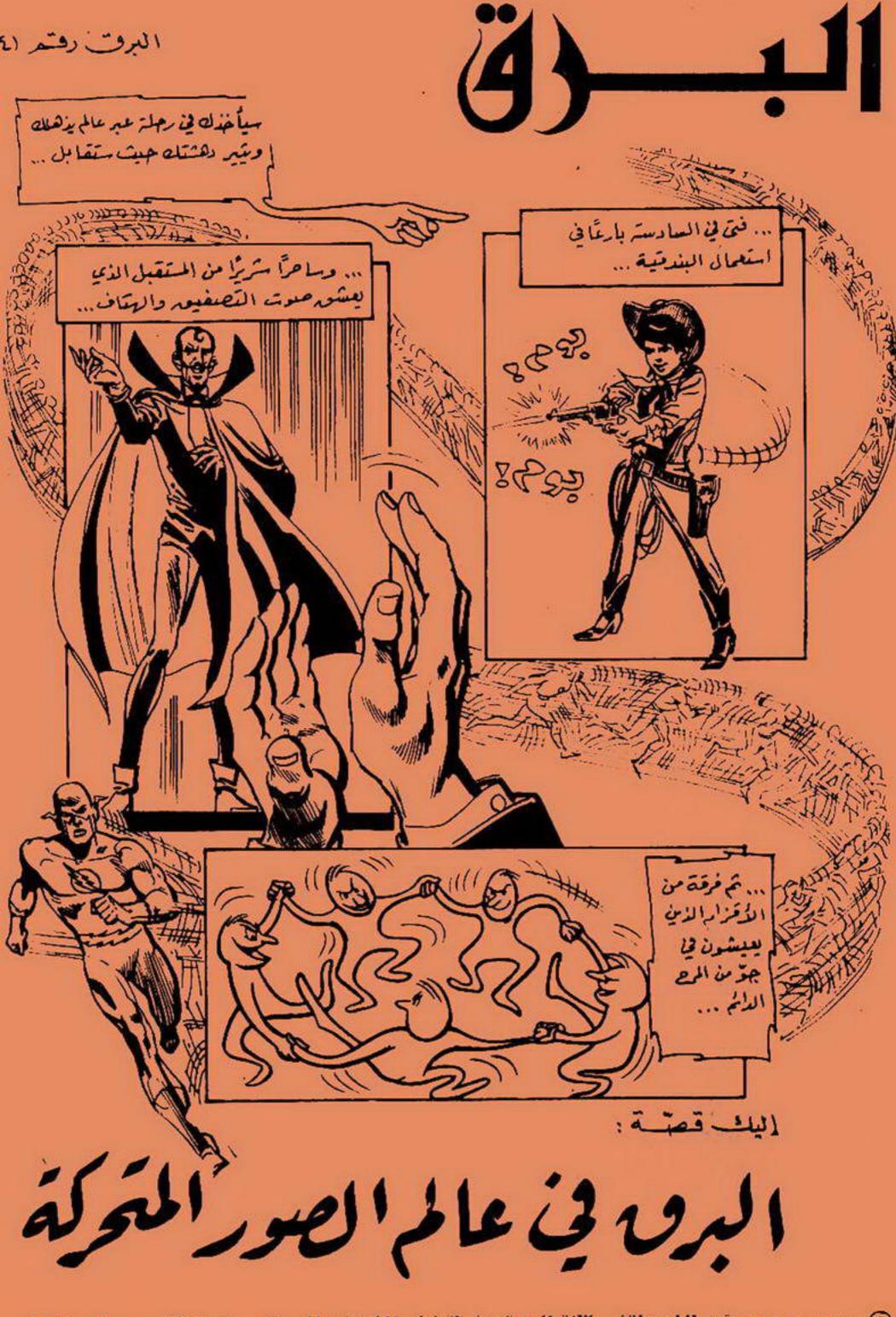
لبنان ٥٠ ق. ل- الجهورية العربية السورية ٥٠ ق.س العراق ٥٠ فلسًا- الأردن ٦٠ فلسًا- الحكويت ٨٠ فلسًا المملكة العربية السعودية اربيال- البحين (روبية قطر ١ روبية - الجهورية العربية المتحدة ٥٠ مليمًا

ساسده شهرست تصددعن شرکت المطبوعات المصورة اش،م،ل، رئیسة انور: لیلی شاهین داکروز مدیرة انورد: لیلی شقال

العنوان : مركز صباغ – شارع الحمراء – ص. ب. ٤٩٩٦ – بيروت ـ لبنان – تلفون ٢/١/١١٠ ٣٤٠٤٣



أطليها من كل المكتبات

































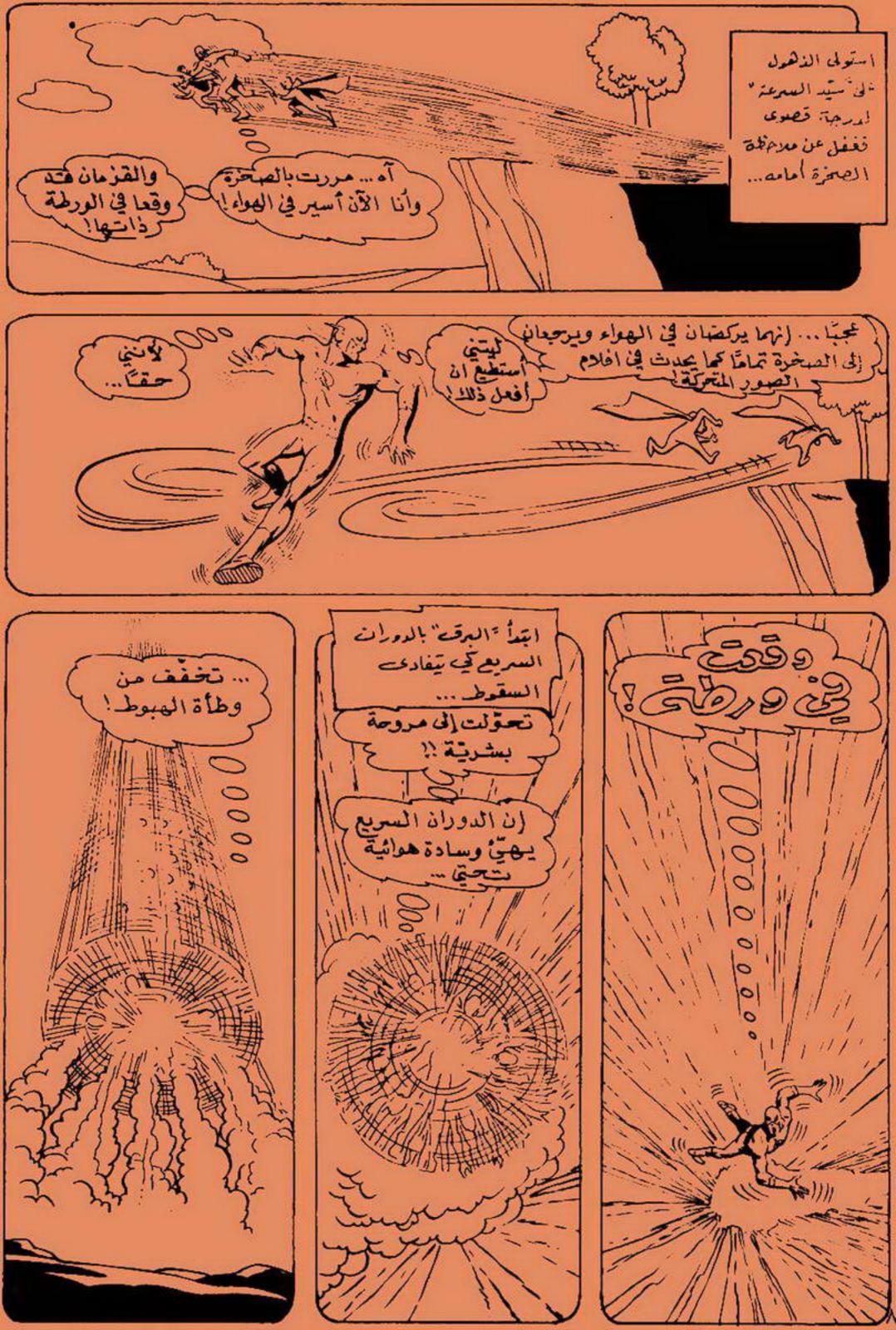
















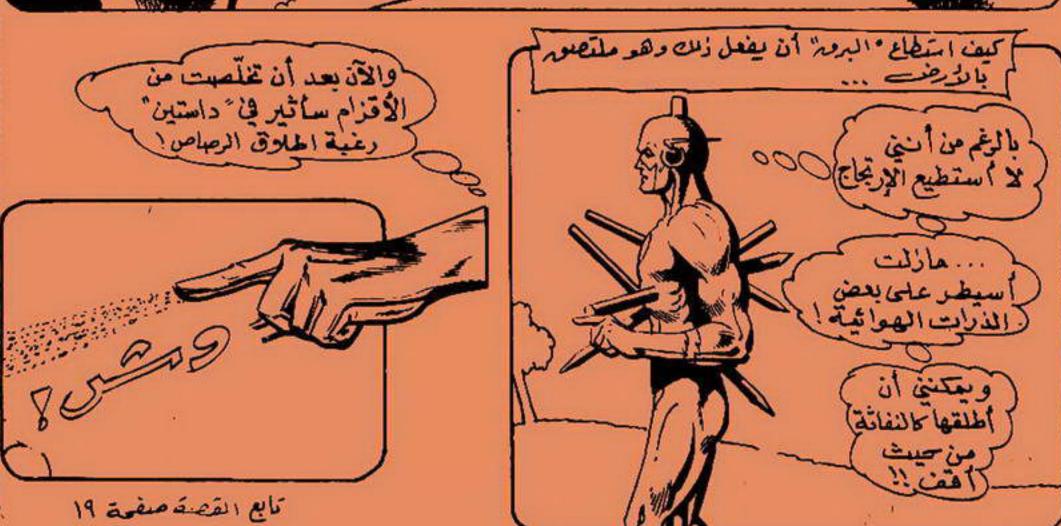


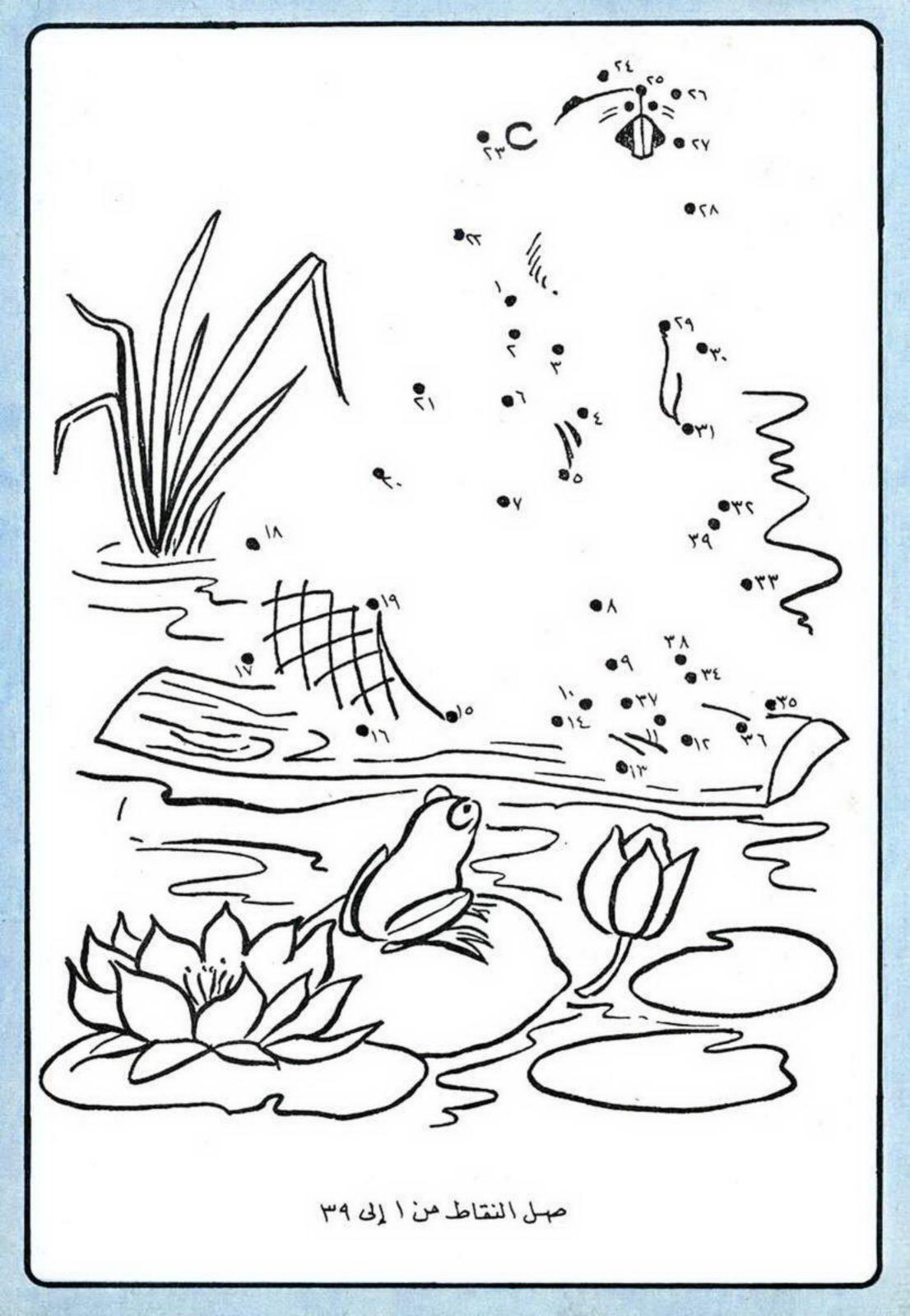












اء مسكايقت و المالك «لثنان الذي لاتفرف»

۱۰ جسوات ز كناب لبنان كما يراه العرب (قيمة الكتابه ١٤٥. ل) تقدمة المجلس الوطني لانماء البياعة جسات ذسسان أسبوع ضيافة ورحلات في لبنان أثناء صيف ١٩٧٣ تقمة مصلحة الثباب المجلس الوطني لإنماء السياعة

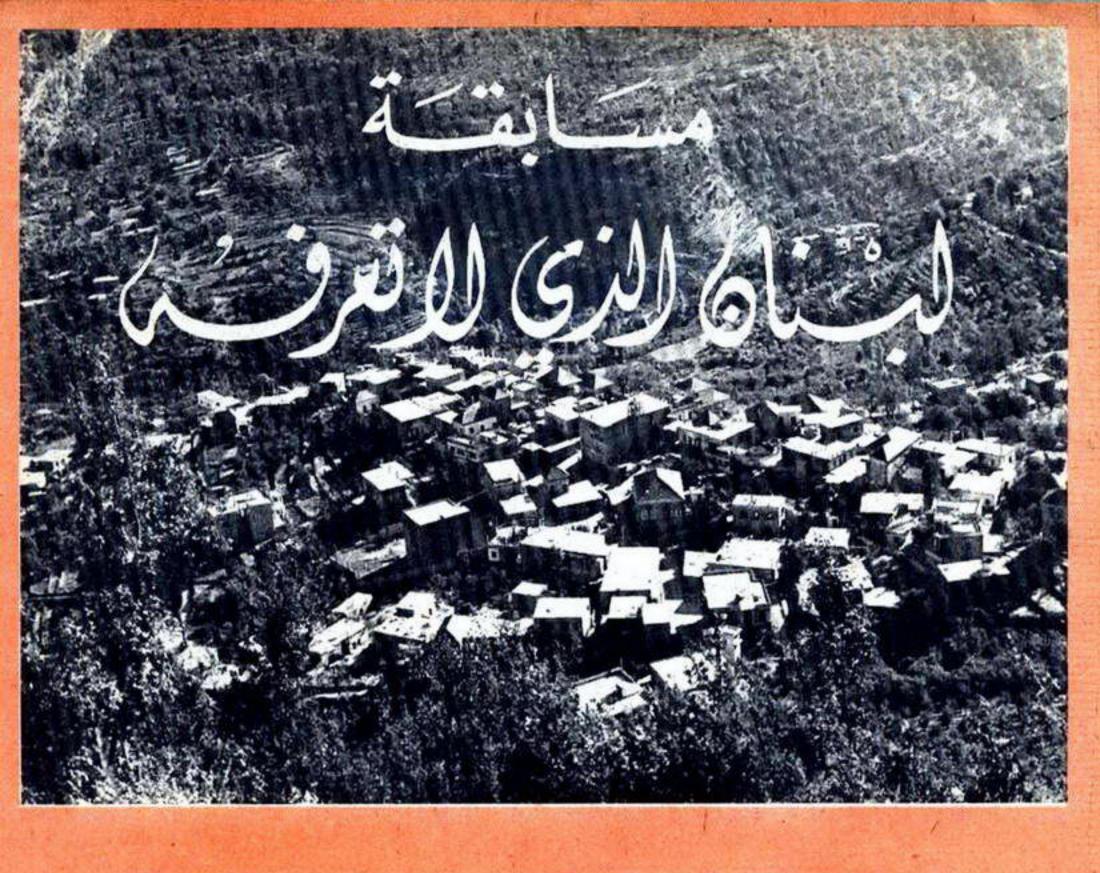
الجائزة الأولى دراجسة جائزتان. جائزتان. آلمة تصويير آلمة تصويير ١٩٩٩ كناب "إسمع يارضا" كناب "إسمع يارضا"

تنشر أُسُلة المسابقة في سوبرمان ٤٤٢ ـ ٤٤٣ ـ ٤٤٤ وفي آن واحد في البرق ٤١ والولموالم ٨٩ وطارق ٨

- تقدّم هذه الجرائز د ار المطنوعات المصوّرة

٥١ جساست زه معاست ده معسمات ولوحات نافرة لمواقع أثرية في لبنان

متحف ليبانوراما



لقد انتهينا من نشر رسائل طارق الى صديقه على عن رحلته الجميلة الى لبنان ، نرجو ان تكون قد استمتعت بها انست ايضا ايها القارىء المعزيز وزدت معلوماتك عن لبنان • اجب على هذه الاسئلة لتشترك في المسابقة الكبرى التي يقدمها لك المجلس الوطني لانماء السياحة بالاشتر اك مع دار المطبوعات المصورة •

أخر مهلة لاستلام الرسائل يوم ٢٤ – ٨ – ١٩٧٢ فاسر ع وارسل جوابك الى العنوان التالى :

مسابقة « لبنان الذي لا تعرفه »

صب ٤٩٩٦ - بيروت ٠

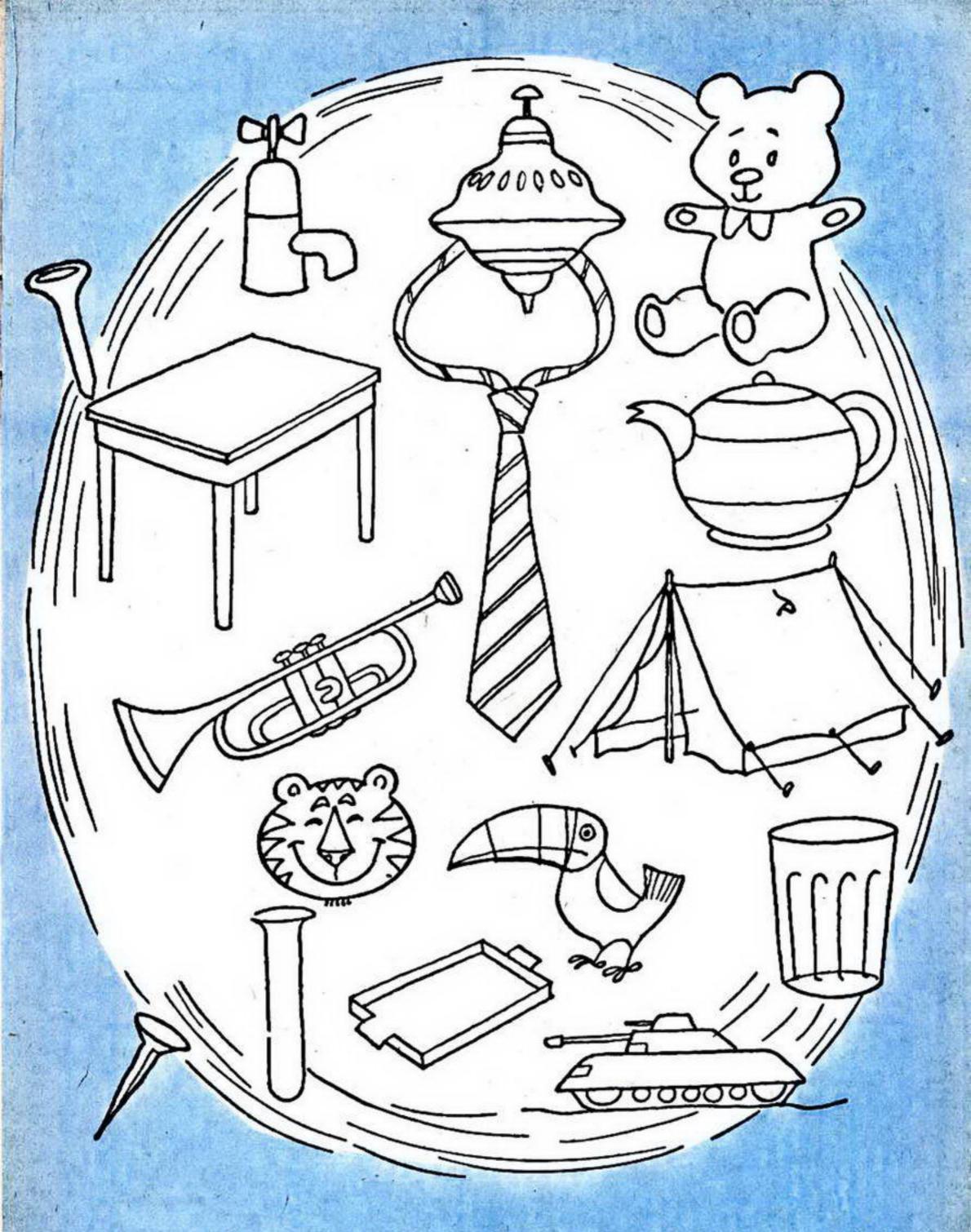
ستنشر النتائج في سوبرمان ٤٥١ والـوطواط ٩١ يـوم ٢١ ــ ٩ ــ ١٩٧٢ ٠

- ١) ما اسم رئيس جمهورية لبنان ؟
 - ٢) ما هي الوان العلم اللبناني ؟
- ٣) ما اسم الشجرة التي في وسط العلم اللبناني والتي هي رمز للبلاد ؟
 - ٤) ما اسم أكبر بلد عربي يحد لبنان ؟
 - ٥) ما اسم البحـر الذي يحد لبنان من الغرب ؟
- ٦) ما اسم المدينة اللبنانية التي ما تزال مأهولة منذ ٧٠٠٠ الاف سنة على التوالي ؟
 - ٧) اين ولد الشاعر اللبناني الكبير جبران خليل جبران ؟
 - ٨) ما اسم الصخرة المشهورة عند شاطيء بيروت ؟
 - ٩) في أي مدينة لبنانية تقع قلعة سان جيل؟
 - ١٠) اذكر صناعة ناتجة عن زراعة الزيتون

فسيمة الاستزاك

الأست م العسنوان الشر

رقم التلفون

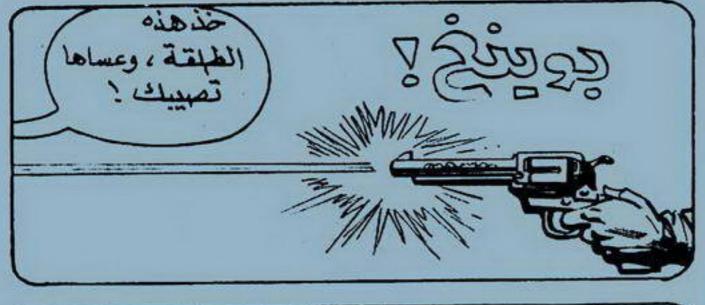


تمعن بالصورة لمدة ٣٠ ثانية ثم اقلب الصفحة ، ما هوعدد الدُسُياء التي تذكرها ؟





























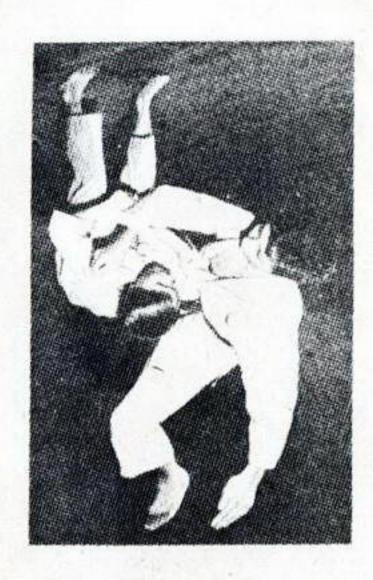
المجاددة على المحادثة عبادتاع

اذا كنت تريد ان تصبح قادرا على فاذا وه حماية نفسك ، واذا كنت تريد تدريبا الامام صحيا فلا شيى ععادل الفن الياباني لنفرض القديم للدفاع عن النفس : الجودو • بعيدا عفان أي انسان لا يشكو من داء في سيفقد القلب ، او أية اضطرابات داخلية يوقف قاخرى يمكنه ان يمارس « الجودو » ارضا م ان كل و أيمان • المال جدا فهم الفكرة الاساسية الساس في وياضة « الحوده » ، لان كل حركة

من السهل جدا فهم الفكرة الاساسية في رياضة « الجودو » ، لان كل حركة فيها بنيت على قاعدة واحدة هي : استخدام وزن الخصم ضد نفسه وان كل ما تفعله في هدده الرياضة المحترمة ، هو تطبيق بعض ما درسته في علم الطبيعة عن الحركة والتوازن فعندما يقذفك شخص ما بقطعة من الحديد، يتحرك كل جسمه الى الامام و الحديد، يتحرك كل جسمه الى الامام و

هاذا وصل اليك ، فان حركته السى الامام ستتوقف وتقع انت • ولكين لنفرض انك احنيت رأسك او تحركت بعيدا عن الطريق ، ان الرجل هكذا ، سيفقد توازنه ما دام لا يوجد شيء يوقف قوته الدافعة ، وعندئذ تطرحه ارضا مستفيدا من عجزه الخاطف • • ان كل رمية في « الجودو » تقوم على اساس هاتين الحركتين : حطم توازن خصمك ثم اتبغ ذلك بطرحه أرضا . على ان الشيء آلذي يميز « الجودو » عن الوسائل الاخرى للدفاع عن النفس هو العابها الافتتاحية القائمة على « عدم المقاومة » ، فهذه المناورة تنطوي على عنصر المفاجأة ، حيث لا يتوقع اي مهاجم ان يبادره خصمه بالاستسلام • ان كلمـة « جودو »







نفسها تعني في اللغة اليابانية: « فن الاستسلام »، أو كما تسمى في غالب الاحيان: « الطريقة الرقيقة » • وقبل ان يسمح لك بان تجرب ولو ابسط الرميات ، لا بد ان تتعلم أولا كيف تسقط! فان نحو • ٩ في المئة من آثار ارتطام الجسم بالارض يمكن التخلص منها بسقطة صحيحة التنفيذ:

اولا لا بد ان ترخي جسدك تماسا ليصبح رخوا بصورة مطلقة، وستتعلم بعد ذلك كيف تضرب الارض بشدة بذراع ممدودة وراحة يد مفتوحة في نفس اللحظة التي يستقر فيها باقي جسمك على الارض ٥٠ هكذا، تتوسع منطقة الصدمة ويخف مفعولها ٠

والتدريب على السقوط يعد لعبة في منتهى السهولة بالنسبة لتعلم الرميات وفحتى أكثر الحيل الابتدائية تتكون من مجموعة حركات منفصلة لا بد ان تتحول انعكاسا فعليا و لكن تنفيذها يتضمن خمس حركات منفطة للذراعين والساقين والقدمين والجذع تؤدى في أقل من عشر الوقت اللازم لك لقراءة هذه الجملة و

ان التدريب الدائم هو الذي يتيح لك وحده ، الوصول الى هذا الحد من السرعة والدقة المتناهية .

وهكذا يدرك اللاعب المبتدىء ان « الجودو » ليست نوعا من انواع السحر يمكنه اكتسابه في يوم واحد • ويصبح هذا الفن مفيدا للغاية في كل حالة يكون فيها العنف الجسماني احد المخاطر التي تصادفنا في بعض مجالات عملنا • فالمرضون فـى مستشفيات الامراص العقلية يمكنهم ان يردعوا المرضى المتهيجين بمسكات حاسمة ولكنها لا تؤذي • ومنذ فترة ليست ببعيدة ، استطاع رجل بوليس في ولاية « كاليفورنيا » الاميركية ، بعد تدریب معین علی استخدام رمیة من رميات « الجودو » ، ان يجرد مجنونا من سلاحه الحربي الذي كان يرهب به منطقة سكنية هادئة ، كما طرح ارضا ، بطريقة « الجودو » ، لصا من لصوص المنازل يبلغ وزنه تسعين كيلو غراما ٠٠٠ كذلك فان كثيرا من النساء يقبلن هذه الايام على تعلم كيفية الدفاع عن انفسهن ضد کل اعتداء • •

أما بالنسبة لخبراء « الجودو » فان أهم فوائد « الطريقة الرقيفة » هو ما تمنحه من اطمئنان داخلي وثقة بالنفس عند اي شخص • ويقول احدهم: « اذا ما كنت واثقا من ان جسمك قد درب على مواجهة اي نوع من أنواع الاعتداء الجسماني برد مناسب ، فالك ستحصل على احساس مناسب ، فالك ستحصل على احساس بالامن الداخلي ينعكس على نمط حياتك اليومية • • • ان ذلك يجعل الفتى يحس بثقة الرجال ، والرجل يحس كما لو كان ملكا • • »

فمحمد على كلاي لا ينقطع ابدا عن كيس تمرينات الملاكمة • وعليك ان تفعل الشيء نفسه في « الجـودو » • واذا كانت اساليب هدده الرياضة محصنة من الناحية العملية فانها تسمح باحداث ملخ في الركبة أو ثنى في الكوع أو احتقان في الكاحـــل أو تورم وارتفاخات في الاصابع ٠٠٠ وغيرها من الاضرار التي لا تترك آثارا ولكنها قد تسبب الأما موجعة • ان رباطا يحيط بالركبة أو الكاحــل يعتبر علامة شرف في مدرسة « الجودو » • • غير ان مثل هـ ذه الرضوض البسيطة هو ارخص ثمن تدفعه مقابل ضمان ردك لاي هجوم فردي أو جماعي ةد تتعرض اليه ·· ويرجع تاريخ « الجودو » الى أكثر من ١٠٠٠ عام • وقد عرفت أول الامر بين الرهبان البوذيين الذين كثيرا ما كانوا يعانون من غارات عصابات قطاع الطرق • وكانت عقيدة الرهبان البوذيين تمنع العدوان ، ولكنها لم تكن تحرم الدفاع عن النفس الذي سرعان ما اتخذ شكل اساليب بدائية في رمى الخصم وطرحه ارضا • واستحدثت عبر القرون تحسينات لا حصر لها لتصل قمتها في عام ١٨٨٢ ، عندما نظم احد الاقطاعيين ، ویدعی: « جیجورو کانو » ، کل ما تجمع من حيل في طريقة للدفاع عـن النفس اسماها: « جودو » •







































البسيرك المدقاء الطرالجان كال



ربحن التعارف

هديل نوري - ٥ سنوات - يهوى السباحة . لبنان - - بيروت - شارع الحمراء - بناية برادايز . خالد عبد الله ابو بكر - ١٣ سنة - يهوى المطالعة . البحرين - المنامة - ص.ب ٥٣ - ميناء سلمان . محمود محمد عقيل _ يهوى المراسلة . ليبيا _ طرابلس _الهضبة الخضراء _ مكتب البريد .

محمود محمد حسام الدين ـ ٢٠ سنة ـ يهوى المراسلة .ج.ع.م. _ القاهرة _ حدائق شبرا _ ٣١ شارع

رمضان محمد فرج - ١٤ سنة - يهوى المطالعة والرسم. ليبيا - طرابلس - فندق مرحبا - ص.ب ٦٠١ . عبد اللطيف آل الشيخ - ١٢ سنة - يهوى المطالعة . السعودية - جده - الشرفية - شارع الاحساء . زينب عبد الله محمد - ١٤ سنة - تهوى المراسلة وجمع الطوابع . البحرين - المحرق - فريق المري - منزل . Y19

مصطفى عامر جزائري _ يهوى المراسلة وجمع الطوابع .سوريا _ دمشق _ شارع الروضة _ بناية الابـرص _ رقم ۲۸ .

الحبيب الهادي علي _ يهوى المراسلة والمطالعة . ليبيا _ طرابلس _ راس حسن _ دكان الحاج معيوف . نبيل زكريا البنا ــ ١٥ سنة ــ يهوى المطالعة والسباحة . السعودية ــ الخبر ــ المدرسة النهوذجية المتوسطــة ــ منزل ۱ .

ليلى عمر مؤذن - ١٩ سنة - تهوى جمع الطوابع . السعودية - مكة المكرمة - ص.ب ٧٨٠ . محمد عبد الله العمودي - ١٦ سنة - يهوى جمع الطوابع . السعودية - جده - الرويس - شارع السيد - وزارة الزراعة والمياه .

غاروق محمد سويلم _ يهوى جمع الطوابع والمراسلة . ج.ع.م. _ القاهـرة _ حلمية الزيتون _ ١٠ ميـدان النعام القديم .

شاكر متولي سالم _ يهوى المراسلة وجمع الطوابسع .ج.ع.م. _ القاهرة _ حلمية الزيتون _ ١٩ شارع حماد .

> رفيق بن حميدة _ ٧ سنوات _ يهوى السباحة والمطالعة . ليبيا _ طرابلس _ شارع المتنبي _ رقم . ٥ عزام بن حميدة _ يهوى السباحة والمطالعة . ليبيا _ طرابلس _ شارع جاكارتا _ رقم . ه .

> عامر بدر - ١٢ سنة - يهوى جمع الطوابع . لبنان - بيروت - البسطة الفوقا - شارع المامون .

شريف رشدي بشاي _ ١٤ سنة _ يهوى المراسلة وجمع الطوابع . ج.ع.م. _ طنطا _ ١٢ شارع المامون .

هسن ميرزا ناصر _ ١٤ سنة _ يهوى جمع الطوابع والمراسلة . الخليج العربي _ الشارقة _ ص.ب ١٤٧ .

آدم المبروك الحبيب ــ ١٦ سنة ــ يهوى المراسلة وجمع الطوابــع . ليبيا ــ درنة ــ بواسطــة ادارة التربيــة والمتعليسم .

عبد السلام محمد عبد السلام - يهوى المراسلة . ليبيا - مصراته - شارع بنفازي - مدرسة مصراته الاعدادية المركزية .

شبلي عيسى رجب - ١١ سنة - يهوى جمع الطوابعوالصور . الاردن - عمان - ناعور الجامع . سعيد عيسى غبريال - ١٣ سنة - يهوى المراسلة . ج.ع.م. - شارع زكي رقم ٣٥ - حلوان الحمامات .



